

# ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ



Μηνιαίο ενημερωτικό δελτίο για το έργο TRACEUS, συγχρηματοδοτούμενο από το πρόγραμμα Erasmus+ της ΕΕ



## ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

- ◆ Πασχαλινά έθιμα
  - Βέλγιο, Βουλγαρία, Ιρλανδία
- ◆ Πασχαλινές συνταγές
  - Torrijas από Ισπανία
  - Flaounes από Κύπρο
  - Πασχαλινή πίτα από Γαλλία

## Καλό Πάσχα!

Το Πάσχα είναι μια από τις πιο σημαντικές γιορτές για τους Χριστιανούς. Μια φορά το χρόνο εκατομμύρια άνθρωποι γιορτάζουν την ανάσταση του Ιησού από τους νεκρούς. Αν και οι εορτασμοί στην Ευρώπη είναι παρόμοιοι, οι πασχαλινές παραδόσεις είναι τόσο διαφορετικές όσο και οι ίδιες οι χώρες. Από το βάψιμο των αυγών στην κεντρική και ανατολική Ευρώπη μέχρι το κυνήγι αυγών στις χώρες της δυτικής Ευρώπης, οι εορτασμοί του Πάσχα καταδεικνύουν τον πολιτισμικό πλούτο των ευρωπαϊκών παραδόσεων. Σε αυτό το ενημερωτικό δελτίο, οι εταίροι του έργου σας εύχονται Καλό Πάσχα και μοιράζονται τις παραδόσεις των χωρών τους και συνταγές.

## Πασχαλινές παραδόσεις στο Βέλγιο: σοκολατένια αυγά και ιπτάμενες καμπάνες!

Ένας παλιός θρύλος στο Βέλγιο λέει ότι οι καμπάνες των εκκλησιών εξαφανίζονται τις ημέρες πριν από το Πάσχα και επιστρέφουν μόνο το πρωί του Πάσχα φέροντας σοκολάτες και αυγά. Σε όλο το Βέλγιο, ειδικά το Μεγάλο Σάββατο, δεν θα ακούσετε τις καμπάνες να χτυπούν πριν από το Πάσχα, σε ένδειξη πένθους για τον Εσταυρωμένο. Συνήθως, τα περισσότερα καταστήματα είναι κλειστά και οι οικογένειες συγκεντρώνονται για να γιορτάσουν το Πάσχα. Ωστόσο, όσοι αναζητούν ένα δραστήριο βελγικό Πάσχα, υπάρχουν πολλά να κάνουν, όπως το δημόσιο κυνήγι πασχαλινών αυγών.

Τα πασχαλινά αυγά και τα κουνέλια είναι σύμβολα της γονιμότητας. Μπορεί επίσης να δει κανείς στο Βέλγιο, πασχαλινά δέντρα, που διακοσμούνται με πολύχρωμα αυγά και άλλα διακοσμητικά. Ως ένας από τους πιο γευστικούς παραγωγούς σοκολάτας στον κόσμο, στο Βέλγιο μπορείτε επίσης να βρείτε νόστιμα σοκολατένια αυγά. Ξεχάστε τα άδεια σοκολατένια αυγά: εκεί θα βρείτε γκουρμέ πασχαλινά αυγά με γέμιση όπως φιστίκι, μαρσιπάν ή κρέμα φουντουκιού.

Έτσι, η πασχαλινή γιορτή είναι μια τυπικά μεγάλη υπόθεση. Το Πάσχα εκεί, όπως και οι περισσότερες βελγικές γιορτές, σημαίνει χρόνος για την οικογένεια. Περιλαμβάνει ένα εκτεταμένο γεύμα την Κυριακή του Πάσχα με αρνί, ζαμπόν, σπαράγγια, πατάτες, τηγανίτες και γλυκάδια. Πολλές οικογένειες παρακολουθούν επίσης τη λειτουργία την Κυριακή του Πάσχα, που σηματοδοτεί την ανάσταση του Χριστού. Οργανώνουν και οικογενειακό κυνήγι αυγών στους κήπους τους για τα παιδιά τους.



## Ο χορός της πίτας, το Σάββατο και η Κυριακή του Πάσχα και η Μεγάλη Παρασκευή στην Ιρλανδία

### Ο χορός της πίτας

Ο χορός της πίτας είναι μια παράδοση που σε μεγάλο βαθμό έχει ξεπεραστεί, αλλά αποτελούσε σημαντικό μέρος των εορτασμών πριν ή την Κυριακή του Πάσχα. Η τούρτα ήταν συνήθως ένα barm brack με σύμβολα όπως πουλιά ή ψάρια. Τοποθετούνταν στο κέντρο του τραπέζιου σε περίοπτη θέση πάνω σε ένα κομμάτι λευκό λινό, και ξεκινούσε η μουσική και ο χορός - εξ ου και ο χορός της τούρτας. Ο καλύτερος χορευτής κέρδιζε την τούρτα.



### Σάββατο και Κυριακή του Πάσχα

Το Σάββατο και η Κυριακή του Πάσχα ήταν, και εξακολουθούν να είναι για πολλούς, το αποκορύφωμα των 40 ημερών και 40 νυχτών της Σαρακοστής και της νηστείας. Παραδοσιακά στην Ιρλανδία, οι άνθρωποι άναβαν ένα πασχαλινό κερί ως σύμβολο της ανάστασης του Χριστού. Σηκώνονταν με την ανατολή του ηλίου και χόρευαν για να το γιορτάσουν.

### Μεγάλη Παρασκευή στην Ιρλανδία

Από τη μεσαιωνική εποχή, όλα τα ψωμιά που ψήνονταν τη Μεγάλη Παρασκευή ήταν σημαδεμένα με ένα σταυρό σε ανάμνηση της σταύρωσης του Χριστού την ημέρα αυτή. Το έθιμο επιβιώνει στα σταυρωτά ψωμάκια που τρώμε στη σύγχρονη εποχή. Αλλά δεν σταματά μόνο εκεί. Αυτή είναι η πιο απλή από τις ιρλανδικές πασχαλινές παραδόσεις και μπορεί να παρατηρηθεί κάθε μέρα του χρόνου- το έθιμο της σήμανσης του σπιτικού ψωμιού με σταυρό συνεχίζει σε όλη την Ιρλανδία.



Το Πάσχα είναι μια ιδιαίτερα πανηγυρική γιορτή στο ημερολόγιο των Ορθόδοξων Χριστιανών. Οι Βούλγαροι γιορτάζουν το Πάσχα με μια λειτουργία στη γλώσσα τους από τον μακρινό 9ο αιώνα, όταν η Αγία Γραφή μεταφράστηκε στα βουλγαρικά και ξαναγράφηκε σε πολλά χειρόγραφα από μοναχούς.

Το βράδυ του Πάσχα οι Ορθόδοξοι Χριστιανοί πηγαίνουν στην εκκλησία για μια πανηγυρική λειτουργία. Το αποκορύφωμα είναι τα μεσάνυχτα, όταν γίνεται μια συμβολική ανάσταση του Χριστού. Λίγο πριν από τα μεσάνυχτα, οι ιερείς κλειδώνονται στο βωμό του ναού για να προσευχηθούν για το θείο πυρ.

Στη συνέχεια, βγαίνουν έξω μπροστά από την εκκλησία και το δίνουν στον κόσμο. Ένας ιερέας ανακοινώνει «Χριστός Ανέστη» και ο λαός απαντά χρωδιακά «Πράγματι Ανέστη». Ο κόσμος ανάβει το κερί από τον ιερέα και το δίνει σε όσους στέκονται κοντά. Στη συνέχεια, όλοι κάνουν τρεις φορές το γύρο του ναού με τα αναμμένα κεριά. Μια πασχαλινή λαμπάδα μεταφέρεται στο σπίτι με προσοχή, ώστε να διατηρηθεί η φλόγα.

Η παράδοση θέλει τα αυγά να είναι χρωματισμένα για το Πάσχα. Αυτό γίνεται νωρίς το πρωί την Πέμπτη ή το Σάββατο της Εβδομάδας των Παθών. Το πρώτο αυγό είναι πάντα κόκκινο και στολισμένο με ένα σταυρό. Με αυτό γίνεται ένα σημάδι σταυρού στο μέτωπο των μελών της οικογένειας ως ξόρκι για υγεία. Το αυγό αυτό φυλάσσεται μέχρι το επόμενο Πάσχα. Το δεύτερο αυγό είναι επίσης κόκκινο και το αφήνουν στην εκκλησία μετά τη λειτουργία το βράδυ πριν από τη γιορτή. Τα κόκκινα αυγά συμβολίζουν το μαρτυρικό αίμα του Χριστού και το εορταστικό ψωμί συμβολίζει τον Αμνό του Θεού - τον Χριστό. Το ευρέως διαδεδομένο έθιμο της παρασκευής διακοσμημένου γλυκού ψωμιού που ονομάζεται kozunak ξεκίνησε στη Βουλγαρία στα τέλη του 19ου αιώνα.

Οι περισσότεροι άνθρωποι σπάνε τα πρώτα αυγά και τρώνε τις πασχαλινές πίτες αμέσως κατά τη διάρκεια της νύχτας μπροστά από την εκκλησία. Εκεί τα μοιράζονται με συγγενείς και φίλους. Οι διακοπές του Πάσχα διαρκούν τρεις ημέρες. Οι συγγενείς και οι φίλοι επισκέπτονται ο ένας τον άλλον και ανταλλάσσουν χρωματιστά και διακοσμημένα αυγά και πασχαλινές πίτες. Το πασχαλινό τραπέζι είναι ιδιαίτερα πλούσιο μετά τις 7 εβδομάδες νηστείας. Παραδοσιακά είναι γεμάτο από αυγά, νόστιμα αρνίσια πιάτα, φρέσκες πράσινες σαλάτες, γλυκά και πασχαλινές πίτες. Το έθιμο είναι να πίνουμε κόκκινο κρασί.





## Τηγανητό γάλα

1 λίτρο γάλα • 120 γρ. ζάχαρη • 120 γρ. Κορν φλάουαρ • 1 φλούδα λεμονιού • 1 φλούδα πορτοκαλιού • 1 κ.γ βανίλια • 1 ξυλάκι κανέλας

### Για το κουρκούτι:

3 αυγά • 50 γρ. αλεύρι • λάδι για τηγάνισμα • ζάχαρη για κουρκούτι

Το τηγανητό γάλα είναι ένα νόστιμο επιδόρπιο, πολύ τυπικό για την Ισπανία, ιδίως τη βόρεια Ισπανία. Είναι γρήγορο και εύκολο στην παρασκευή του και θα δείτε πόσο κρεμώδες είναι. Με λίγα μόνο βασικά υλικά, έχετε ένα τέλειο επιδόρπιο που θα λατρέψουν οι μικροί σας φίλοι. Μπορείτε να το ετοιμάσετε την προηγούμενη μέρα και να το βουτήξετε στη ζάχαρη λίγο πριν το σερβίρισμα, γιατί είναι ένα γλυκό που τρώγεται κρύο. Αυτό το Πάσχα είναι η ιδανική στιγμή, για να το ετοιμάσετε και να εκπλήξετε την οικογένεια και τους φίλους σας.

- Κόψτε μερικές φλούδες πορτοκαλιού και λεμονιού. Αφήστε στην άκρη περίπου ένα ποτήρι γάλα και διατηρήστε το. Αδειάστε το υπόλοιπο γάλα σε μια κατσαρόλα. Προσθέστε τις φλούδες λεμονιού και πορτοκαλιού, το ξυλάκι κανέλας και τη ζάχαρη. Βάλτε την κατσαρόλα στη φωτιά. Χαμηλώστε τη φωτιά όταν το γάλα αρχίσει να βράζει και αφήστε την κατσαρόλα στη φωτιά για 10 λεπτά, ώστε το γάλα να πάρει όλα τα αρώματα. Αφήστε το να βράσει πολύ αργά. Μετά από 10 λεπτά, αποσύρετε την κατσαρόλα από τη φωτιά.
- Προσθέστε το κορν φλάουαρ στο γάλα που κρατήσατε και ανακατέψτε μέχρι να διαλυθεί καλά. Ανακατέψτε τη βανίλια
- Σουρώνετε όλο το τηγανισμένο γάλα σε ξεχωριστή κατσαρόλα και προσθέτετε το γάλα στο οποίο έχετε διαλύσει το κορν φλάουαρ. Ανακατέψτε καλά και αφήστε το να πάρει βράση για να πήξει, ανακατεύοντας συνεχώς. Αποσύρετε την κατσαρόλα από τη φωτιά όταν έχετε αποκτήσει μια πολύ κρεμώδη υφή.
- Αδειάστε το μείγμα σε πλαστικό δίσκο για να κρυώσει και καλύψτε το με μεμβράνη για να μην κάνει κρούστα. Αφήστε το να κρυώσει εντελώς. Πρώτα σε θερμοκρασία δωματίου και στη συνέχεια στο ψυγείο όλη τη νύχτα.
- Κόψτε τις μερίδες στο επιθυμητό μέγεθος με ένα μαχαίρι και αφαιρέστε τις προσεκτικά από το δίσκο.
- Καλύψτε το τηγανητό γάλα με το κουρκούτι. Ετοιμάστε ένα πιάτο με αλεύρι και ένα άλλο με χτυπημένα αυγά
- Τηγανίστε το τηγανητό γάλα. Ζεσταίνετε άφθονο λάδι σε ένα τηγάνι. Πασπαλίστε τα κομμάτια του τηγανητού γάλακτος πρώτα σε αλεύρι και μετά σε χτυπημένο αυγό. Αφήστε το τηγανητό γάλα στο τηγάνι όταν το λάδι είναι πολύ καυτό. Γυρίστε τα μέχρι να ροδίσουν από όλες τις πλευρές και αφαιρέστε τα σε ένα πιάτο με απορροφητικό χαρτί
- Αλείψτε τα με λίγη ζάχαρη. Λίγο πριν το σερβίρισμα, αφαιρέστε το περιττό λάδι με μια πετσέτα και βουτήξτε κάθε μερίδα στη ζάχαρη



## Pâté de Pâques ή Πασχαλινή πίτα

Όπως υποδηλώνει και το όνομά της, η πασχαλινή πίτα Berrichon έχει τις ρίζες της στην κουλτούρα του Berry. Σε αυτή τη γαλλική επαρχία, κάθε οικογένεια έχει τη δική της συνταγή, η οποία μεταβιβάζεται από γενιά σε γενιά. Γνωστή και ως πασχαλινή πίτα, αυτή η σπεσιαλιτέ Berrichon αποτελείται συνήθως από σφολιάτα, γέμιση κρέατος, μπαχαρικά, κρεμμυδάκια και αυγά κοτόπουλου ή ορτυκιού. Οι παραδοσιακές συνταγές απαιτούν ένα μείγμα από δύο είδη κρέατος: χοιρινό (κυρίως ζαμπόν και φιλέτο) και μοσχάρι. Για λόγους ευκολίας, το κρέας λουκάνικου τα αντικαθιστά πλέον στις περισσότερες παρασκευές. Μπορεί να καταναλωθεί ζεστό ή κρύο και να σερβιριστεί με μια φρέσκια πράσινη σαλάτα.

2 φύλλα σφολιάτας • 300 γρ. κρέας λουκάνικου • 200 γρ. μοσχαρίσιο κιμάς

• 6 αυγά (4 βραστά • 1 για το πατέ • 1 κρόκος για τη ζύμη) • 50 γρ. φρυγανιά • μαϊντανός, αλάτι, πιπέρι • 1 κρεμμύδι και μοσχοκάρυδο

- Βράστε καλά 4 από τα αυγά
- Ανακατεύετε το κρέας με το φιλοκομμένο κρεμμυδάκι, τον μαϊντανό, ένα αυγό (χτυπημένο), τη φρυγανιά και το αλατοπιπερώνετε με αλάτι, πιπέρι και μοσχοκάρυδο. Τοποθετήστε ένα φύλλο σφολιάτας σε ένα ταψί και βάλτε το μισό κρέας στη σφολιάτα.
- Κόψτε τα βραστά αυγά στη μέση και τοποθετήστε τα πάνω στο κρέας με την όψη προς τα κάτω.
- Καλύψτε τα αυγά με την υπόλοιπη γέμιση κρέατος
- Καλύψτε το κρέας με την υπόλοιπη σφολιάτα και πιέστε την προς τα κάτω για να κλείσει.
- Αλείψτε τη ζύμη με τον κρόκο του υπόλοιπου αυγού και κάντε 2 μεγάλες τομές στη ζύμη για να φεύγει ο ατμός κατά το μαγείρεμα.

Μαγειρέψτε στο φούρνο στους 180°C για 20 λεπτά και στη συνέχεια μειώστε τη θερμοκρασία στους 150°C και μαγειρέψτε επιπλέον για 30 λεπτά.





Η φλαούνα είναι το παραδοσιακό κυπριακό πασχαλινό πιάτο που φτιάχνεται από φύλλο ζαχαροπλαστικής γεμιστό με μοναδικό παφίτικο τυρί, σταφίδες και δυόσμο, αρωματισμένο με μαχλέπι και μαστίχα.



Οι «φλαούνες» παρασκευάζονται στην Κύπρο από τον 19ο αιώνα. Σύμφωνα με την παράδοση, φτιάχνονταν το Μεγάλο Σάββατο και στη συνέχεια μεταφέρονταν στις εκκλησίες και καταναλώνονταν μετά την Ανάσταση. Προσφέρονταν επίσης σε ξένους επισκέπτες και σε ανθρώπους που δεν μπορούσαν να τις παρασκευάσουν οι ίδιοι. Το πιάτο όμως, εκτός από «πασχαλινή παραδοσιακή τυρόπιτα», είχε και λειτουργικό ρόλο. Σε παλαιότερες εποχές, οι «φλαούνες» μεταφέρονταν στην εκκλησία το βράδυ του Μεγάλου Σαββάτου και προσφέρονταν στους πιστούς, για να τους βοηθήσουν να μεταβούν από τη νηστεία στην κατανάλωση κρέατος χωρίς να πάθουν στομαχικές διαταραχές. Μέχρι πρόσφατα, ωστόσο, οι φλαούνες χρησιμοποιούνταν είτε για να χαριεντίζονται τα παιδιά που πήγαιναν από σπίτι σε σπίτι, για να αναγγείλουν την ανάσταση του Χριστού, είτε για να ξυπνήσουν τις νοικοκυρές για να πάνε στην εκκλησία.

Πιστεύεται ότι η φλαούνα είναι η χριστιανική συνέχεια ενός αρχαίου ελληνικού εθίμου: της παρασκευής ενός είδους γλυκού από ξηρούς καρπούς, το οποίο ονομαζόταν παλάθι. Το αρχαίο ελληνικό παλάθι προσφερόταν στα παιδιά που επέστρεφαν τραγουδώντας στα σπίτια τους, για να καλωσορίσουν τα χελιδόνια και συνεπώς την άνοιξη.

Σε ορισμένα χωριά, για να τις ψήσουν με επιτυχία, οι γυναίκες πηδούσαν πάνω στο φούρνο και τραγουδούσαν «Κόκκινα σαν κεριά και ψηλά σαν τους φούρνους», ενώ στην περιοχή της Τηλλυρίας οι γυναίκες έριχναν μέσα στο φούρνο τα «μαρτούθκια» που φορούσαν τα παιδιά. Στην περίπτωση των ταφικών φλαούνων, όπως στο Αρμάλι, το τυρί συμβόλιζε τους νεκρούς, ενώ το αυγό στις αναστάσιμες κυπριακές «φλαούνες» συμβόλιζε τη ζωή.

## Συστατικά

### Για τη γέμιση

1 κ.γ μαστίχα • 1 κ.γ. μαχλέπι • 1 κ.γ. ζάχαρη • 228 γρ. χαλούμι • 228 γρ. μαλακό, ήπιο τσένταρ • 115 γρ. σταφίδες • 84 γρ. σιμιγδάλι • 1 κ.γ. μπέικιν πάουντερ • 1/2 κ.γ. δυόσμος ξερός, λιωμένος • 2 αυγά

### Για τη ζύμη

2 1/4 κ.γ. ενεργή ξηρή μαγιά • 300 ml χλιαρό γάλα, διαλυμένο 1 κ.γ. μαστίχα • 1 κ.γ. μαχλέπι • 1 κ.γ. ζάχαρη • 512 γρ. αλεύρι • 1 κ.γ. μπέικιν πάουντερ • 1/2 κ.γ. αλάτι • 1/3 ποτήρι ελαιόλαδο

### Για επικάλυψη

1 χτυπημένο αυγό • 70 γρ. σιγάμι

## Ετοιμασία γέμισης τυριού

Χρησιμοποιώντας γουδί και γουδοχέρι, σπάστε τη μαστίχα και το μαχλέπι με 1 κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη μέχρι να έχετε μια λεπτή σκόνη.

- Τρίβετε τα τυριά και τα ανακατεύετε με τις σταφίδες, το σιμιγδάλι, το μπέικιν πάουντερ, το χτυπημένο μείγμα και τον θρυμματισμένο δυόσμο.
- Προσθέστε τα αυγά, ένα προς ένα, ανακατεύοντας μέχρι να γίνει ένα σφιχτό μείγμα που να μπορεί να σχηματιστεί σε μπάλα (μπορεί να χρειαστούν λιγότερα ή περισσότερα αυγά ανάλογα με το επίπεδο υγρασίας του τυριού).

Καλύψτε τη γέμιση και βάλτε τη στο ψυγείο όλη τη νύχτα, ή τουλάχιστον 4 ώρες, για να ενωθούν οι γεύσεις.

## Ζύμη και ψήσιμο

Βγάλτε το μείγμα τυριού από το ψυγείο και αφήστε το να έρθει σε θερμοκρασία δωματίου.

- Ανακατέψτε τη μαγιά με 1/2 κ.γ. χλιαρό γάλα. Αφήστε το στην άκρη για να ενυδατωθεί η μαγιά. Σφυροκοπήστε τη μαστίχα και το μαχλέπι με 1 κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη μέχρι να γίνει ψιλή.
- Ανακατέψτε το αλεύρι, το μπέικιν πάουντερ, το αλάτι και το χτυπημένο μείγμα σε ένα μεγάλο μπολ. Προσθέστε το λάδι και τρίψτε το στο αλεύρι με τις άκρες των δακτύλων σας, μέχρι το μείγμα να αποκτήσει μια αμμώδη υφή.
- Ρίξτε το μαλακωμένο μείγμα μαγιάς στο αλεύρι και ανακατέψτε καλά με τα χέρια σας.
- Προσθέστε σταδιακά τα υπόλοιπα 3/4 κ.γ. χλιαρού γάλακτος, ζυμώνοντας με τα χέρια σας καθώς προσθέτετε, και προσθέτοντας μόνο όσο χρειάζεται για να ενσωματωθούν όλα τα ξηρά συστατικά και να δημιουργηθεί μια σφιχτή ζύμη που δεν κολλάει στα χέρια σας.
- Σκεπάστε τη ζύμη και αφήστε την στην άκρη να φουσκώσει για 1-2 ώρες, μέχρι να διπλασιαστεί σχεδόν.
- Ανοιξτε τη ζύμη σε πάχος 1/8 ίντσας (θα πρέπει να έχει διαστάσεις περίπου 15x20 ίντσες). Κόψτε τη ζύμη σε τετράγωνα των 5 ίντσών. (Η κόψτε τη ζύμη στο σχήμα και το μέγεθος που επιθυμείτε).

- Αλείψτε τη μία πλευρά της κομμένης ζύμης με το χτυπημένο αυγό και τοποθετήστε την με την πλευρά του αυγού προς τα κάτω πάνω στο σιγάμι.
- Τοποθετήστε ένα γεμάτο 1/4 φλιτζάνι από τη γέμιση τυριού πάνω από τη ζύμη (στην πλευρά χωρίς σιγάμι).
- Αλείψτε με το αυγό τις εξωτερικές άκρες της ζύμης και διπλώστε τις προς το κέντρο (αφήνοντας ακάλυπτο το πάνω κέντρο της γέμισης). Τσιμηπίστε τις γωνίες της ζύμης από την πλευρά χωρίς σιγάμι, για να κρατήσετε τις πλευρές στη θέση τους πάνω από τη γέμιση.
- Τοποθετήστε τις φλαούνες σε ένα ταψί με λαδόκολλα. Αλείψτε την εκτεθειμένη γέμιση με λίγο χτυπημένο αυγό.
- Αφήστε τις φλαούνες να φουσκώσουν για 30-45 λεπτά, μέχρι να φουσκώσουν ελαφρώς.
- Προς το τέλος του φουσκώματος, προθερμάνετε το φούρνο σας στους 375F.
- Ψήστε τις φλαούνες για 30 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν καλά.
- Σερβίρετε με μέλι και κανέλα για γλυκό ή με ελιές και φέτες κρέατος για αλμυρό.

